



Schlafen Sie gut?!



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

viele Eltern können ein Lied davon singen: Spätestens nach der Geburt des ersten Kindes gehören ruhige Nächte der Vergangenheit an. Selbst im Kleinkind- und Vorschulalter schlafen noch nicht alle Kinder automatisch wie die Murmeltiere. Zum Leidwesen der Eltern. In unserem Fokusthema

auf den Seiten 6 bis 9 schauen wir uns das genauer an.

Auch die Sorge um das Coronavirus lässt den einen oder anderen vielleicht in letzter Zeit schlechter schlafen. Wir alle müssen mit Veränderungen und Einschränkungen im Beruf, im Umgang mit Familie und Freunden sowie in unserem Freizeitverhalten leben lernen. Die Pandemie hat natürlich auch finanzielle Auswirkungen – nicht zuletzt auf die gesetzlichen Krankenkassen. In der Dezember-Ausgabe unseres Fitmachers werden wir Sie hierzu näher informieren. Auf unserer neuen Website heimat-krankenkasse.de/informationen-zum-coronavirus finden Sie bereits viele Hinweise zu Ihrer gesundheitlichen Versorgung während der Corona-Pandemie.

Besonders empfehlen möchte ich Ihnen diesmal unsere neue Rubrik "Heimat digital". Hier werden wir Sie in den nächsten Ausgaben des Fitmachers regelmäßig über digitale Neuerungen im Gesundheitswesen informieren – insbesondere natürlich über Vorteile für Sie als Versicherte der Heimat Krankenkasse. Den Anfang machen die neuen Funktionen der elektronischen Gesundheitskarte, die elektronische Patientenakte, die jedem Versicherten ab kommendem Jahr zusteht, sowie die sogenannten "Apps auf Rezept". Was Ihnen die neuen Anwendungen bringen, wie sie funktionieren und auf welche Weise Ihre persönlichen Daten geschützt werden, erfahren Sie auf den Seiten 12 bis 14.

Memons Weisener

Ihr Klemens Kläsener Vorstand

6



REPORTAGE

Wie Klein- und Vorschulkinder besser ein- und durchschlafen

AUS DER HEIMAT

So klappt's mit dem Bonus

HEIMAT DIGITAL

Ihre Gesundheit wird digital 12

KRANKENKASSE ERKLÄRT

Kinderkrankengeld

15

10

3

16



PSST!

Wenn Mann nicht kann – Tabuthema Erektionsstörung

18



SPORT & BEWEGUNG

Über die Vorbeugung und Risiken von Sportverletzungen

20 22



FOOD-TRENDS

Pasta mal anders



IM INTERVIEW

Anastasia Zampounidis über die Vorteile zuckerfreier Ernährung

News

Gewinnspiel/Impressum

4

23

FITMACHER IM NETZ

Spannend, informativ, unterhaltsam – den Fitmacher gibt es nicht mehr nur auf Papier, sondern auch im Internet. In unserem neuen Onlinemagazin fitmacher.de, im Podcast, bei YouTube und Instagram erwarten Sie viele weitere spannende Themen rund um Fitness, Gesundheit und Ernährung. Monat für Monat können Sie sich auf neue Schwerpunktthemen freuen, die wir für Sie aus vielfältigen Blickwinkeln beleuchten – zum Beispiel rücken wir im September das Thema "Gesunder Schlaf" in den Fokus. Während sich im Oktober alles um Stressreduktion dreht, erfahren Sie im November, was man für einen gesunden Rücken tun muss. Schauen Sie also am besten immer wieder rein!

www.fitmacher.de







ZEIT FÜR EIN SELFIE?!

Schnell das Smartphone gezückt, sich in Position gebracht, ein Lächeln aufgesetzt: Fertig ist das nächste Selfie! Digitale Selbstporträts sind aus sozialen Netzwerken nicht mehr wegzudenken – doch hinter den Schnappschüssen können sich Ängste und Selbstzweifel verbergen, die das bloße Auge nicht sieht.



Forscher der York University in Toronto haben junge Frauen im Alter von 16 bis 29 Jahren auf ihr Verhalten im Umgang mit Selfies hin beobachtet. Das Ergebnis: Regelmäßig Selbstaufnahmen von sich ins Netz zu stellen, war für viele der Teilnehmer alles andere als ein Vergnügen. Im Versuch kamen stattdessen ein geringes Selbstbewusstsein, Unglück und Zweifel an der eigenen Attraktivität zum Vorschein. Auch Fotofilter, mit denen sich auf Knopfdruck blitzblanke Zähne herbeizaubern oder unschöne Pickel wegretuschieren lassen, erwiesen sich bei den Probandinnen als Stressfaktoren. Was hilft? Weniger Selfies, mehr Zeit für sich – und die Gewissheit, auch ohne Smartphone lächelnd durchs Leben gehen zu können!

WUSSTEN SIE SCHON ...?

17 Stunden

ohne Schlaf kommen einem Alkoholgehalt von 0,5 Promille gleich. Wenn wir die Nacht zum Tage machen, beeinträchtigt der Schlafmangel unser Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat empfiehlt daher, immer erst eine gehörige Portion Schlaf zu tanken, bevor wir uns ans Steuer setzen. Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat



90 Prozent

der Deutschen sind bei der Frage verunsichert, wie es um ihren Impfstatus bestellt ist. Wann es an der Zeit ist, die eigenen Impfungen aufzufrischen, wissen viele nicht. Der Grund: Sie verlassen sich auf einen Hinweis des Arztes – doch verantwortlich dafür sind wir selber. Am besten nehmen Sie den Impfpass einfach mit zum Arzt, um sich den nächsten Termin im Kalender anstreichen zu können.

Ouelle: Deutsches Ärzteblatt

Höchstens 6 Gramm

Speisesalz sollten wir am Tag zu uns nehmen, so die offizielle Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Daran halten sich die Deutschen jedoch nur selten, stattdessen landen täglich etwa 8,4 Gramm im Körper. Das "weiße Gold" liefert zwar wertvolles Natrium und Chlorid – doch zu große Mengen werden für Herz und Kreislauf auf Dauer zur salzigen Angelegenheit.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

NEU: DIGITALER GEBURTS-VORBEREITUNGS- UND STILLKURS

Wie kann ich mich auf die Geburt und die Zeit danach Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett optimal vorbereiten? Wie klappt es mit dem Stillen? und während der ersten Monate mit Nachwuchs. Wei-

Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen seit Juli in unseren neuen Videokursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen. Ergänzend zur digitalen Hebammenberatung durch Kinderheldin stehen Ihnen die zusätzlichen Informationen und praktischen Tipps jederzeit und an jedem Ort zur Verfügung. Mit diesem neuen Zusatzan-

tere offene Fragen beantworten Ihnen auch gerne weiterhin die bestens ausgebildeten Hebammen von Kinderheldin - wie gewohnt unkompliziert, direkt, flexibel und online. Sowohl die Videokurse als auch die Hebammenberatung bieten damit eine hilfreiche Ergänzung zur bereits

> bestehenden Versorgung durch Geburtshelferinnen und Ärzte. Alle wei-

ihnen ein Stück Sicherheit geben in der aufregenden heimat-krankenkasse.de/kinderheldin

gebot möchten wir junge Familien unterstützen und teren Informationen zum Angebot finden Sie unter

STABILE FINANZEN

Persönlich, vertrauensvoll, serviceorientiert – zum zweiten Mal in Folge wurde die Heimat Krankenkasse mit dem Siegel "Deutschlands beste Kundenberater" ausgezeichnet. Auch mit dem Betriebsergebnis des vergangenen Jahres dürfen wir zufrieden sein. Trotz weiterhin steigender finanzieller Belastungen der gesetzlichen Krankenkassen verfügen wir über einen nahezu ausgeglichenen Haushalt. Mit einem nur leichten Ausgabenüberschuss von etwa 445.000 Euro bleibt unsere Vermögenssituation auf einem hohen Niveau. Die Einnahmen liegen mit insgesamt rund 333,5 Millionen Euro knapp über denen des Vorjahres. Die Gesamtausgaben sind ebenfalls um rund sechs Prozent angestiegen und liegen bei 333,9 Millionen Euro. Wir haben im vergangenen Jahr eine ganze Reihe attraktiver Zusatzleistungen für Sie auf den Weg gebracht. Dabei konnten wir unseren Zusatzbeitrag stabil bei 1,1 Prozent halten. Den kompletten Geschäftsbericht 2019 der Heimat Krankenkasse können Sie einsehen unter heimat-krankenkasse.de/geschaeftsbericht-2019



Die Triage wird in der Notfallmedizin angewendet und ist ein Verfahren, mit dem Erkrankte bzw. Verletzte für eine Behandlung eingeteilt und priorisiert werden. Der französische Begriff beschreibt die "Sichtung", nach der die Ärzte entscheiden, wer bei einem Massenanfall von Patienten zuerst versorgt werden muss.



KINDLEIN, SCHLAF ...

Und, wie gut schläft deins? Hält es sein Mittagsschläfchen in der Kita? Wie oft wacht es nachts auf? Über wohl kein Thema diskutieren Eltern so leidenschaftlich wie über den Schlaf ihrer Kinder. Was Mama und Papa tun können, damit der Nachwuchs im Kleinkind- und Vorschulalter besser ein- und durchschläft.

Sie haben eine Gutenachtgeschichte vorgelesen. Mit dem Kind gekuschelt. Sogar eine Gesangseinlage improvisiert. Trotzdem geht die Kinderzimmertür einige Minuten später wieder auf – und der Nachwuchs wünscht eine Zugabe, weil er einfach nicht in den Schlaf findet. So oder so ähnlich spielt es sich tagtäglich in vielen deutschen Familien ab: Laut Untersuchungen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) kommt es bei circa 20 Prozent der Klein- und Vorschulkinder zu Schlafstörungen. Vor allem mit dem Zubettgehen und Einschlafen tun sie sich

fast alle ab und zu schwer. Manchmal meinen sie, etwas zu verpassen, wenn sie ins Bett müssen. Manchmal sind sie einfach noch nicht müde oder hinter ihnen liegt ein aufwühlender Tag, der sie nicht zur Ruhe kommen lässt. Das ist alles nicht weiter schlimm. Erst wenn Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum andauern und die Gesundheit der Kinder beeinträchtigen, besteht Anlass zur Sorge. Was aber können Mama und Papa tun, damit es nicht so weit kommt und die Kleinen entspannt und friedlich schlafen?

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHEN KLEINKINDER?

Schlafen wie ein Murmeltier – für Erwachsene oft ein Wunschtraum, für Klein- und Vorschulkinder wesentlich für das weitere Wachstum. "Guter Schlaf ist sehr wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder, weil er ihre Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und Ausgeglichenheit fördert", sagt Dr. Alfred Wiater, auf Schlafstörungen spezialisierter Kinder- und Jugendarzt und Vorstandsreferent der DGSM. Wie der Schlafbedarf aussieht, ist dabei so individuell wie die Kinder selbst. Es gibt aber Richtwerte, an denen man sich orientieren kann. Für Kleinkinder im Alter von einem bis zwei Jahren gilt eine Schlafdauer von elf bis 16 Stunden als ideal, meist verteilt auf zwei Schlafphasen: nachts und mittags. Eine Faustregel besagt: Je älter das Kind, desto weniger Schlaf braucht es. Schon bei den Vorschulkindern zwischen drei und fünf Jahren sollten es nicht mehr als 14 Stunden, aber auch nicht weniger als neun Stunden insgesamt sein. Die weite Spannbreite zeigt sich auch beim Mittagsschlaf: Verzichten manche Kinder schon mit zwei Jahren freiwillig auf ein Nickerchen, können andere Gleichaltrige nicht genug davon



bekommen und schlafen gleich mehrmals tagsüber ein. "Die Eltern und Betreuenden in der Tageseinrichtung sollten gemeinsam entscheiden, was für das Kind am besten ist. Das heißt, es muss die Möglichkeit des betreuten Mittagsschlafs genauso angeboten werden wie die betreute Mittagsbeschäftigung für alle, die kein Schläfchen brauchen", meint Dr. Wiater. Wichtig sei es, die "Siesta" nicht zu erzwingen, um damit mangelnden Nachtschlaf zu kompensieren. Sonst nämlich wollen die Kleinen abends nicht ins Bett – und es kommt unweigerlich zu Einschlafproblemen.



EINSCHLAFTIPPS FÜR KLEIN- UND VORSCHULKINDER

- Sorgen Sie tagsüber für viel Bewegung, frische Luft und geistige Anregung. Die Müdigkeit hilft Kindern dabei, abends besser einzuschlafen
- Achten Sie auf regelmäßige Schlafenszeiten und Einschlafrituale und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind
- Haben Sie ein offenes Ohr für die Erlebnisse, aber auch Unsicherheiten, die Ihr Kind beschäftigen
- Vermeiden Sie grelles Licht, Lärm und eine unaufgeräumte Schlafumgebung, die das Einschlafen erschwert
- Lassen Sie den Tag ruhig ausklingen: In der letzten Stunde vor dem Zubettgehen sollten starke Reize wie wildes Toben und Bildschirmmedien tabu sein

"Kinder, die Nähe und Schutz erfahren und lernen, Neues zu entdecken, gewinnen die Stärke für die Nacht."

WIE SCHLAFEN KINDER BESSER EIN?

Schaut man sich die Ratgeber an, wie Kinder besser einschlafen, kann einem schnell schwindelig werden - kursieren doch unzählige Empfehlungen und Meinungen zu diesem Thema. Es gibt Eltern, die vorlesen, singen, tanzen. Die sich mit ins Bett quetschen. Manche lassen sogar einen Föhn laufen, damit das Kind einschläft. Klar ist: Ein Patentrezept gibt es nicht - Geborgenheit und Sicherheit aber sind bedeutende Voraussetzungen für guten, erholsamen Schlaf. "Kinder, die Nähe und Schutz erfahren und gleichzeitig lernen, Neues zu entdecken, gewinnen auch die Stärke für die Nacht", sagt Dr. Wiater. Spannende, abwechslungsreiche Aktivitäten regen sie tagsüber an und machen sie müde. Regelmäßige Schlafenszeiten und Rituale vor dem Zubettgehen stärken das Gefühl der Geborgenheit. "Einschlafrituale sollten monoton und möglichst immer identisch verlaufen." Gerade feste Routinen helfen den Kleinen, von der aufregenden Welt des Tages Abschied zu nehmen. Kinder plötzlich und im schlimmsten Fall noch zur Strafe ins Bett zu schicken, wirkt gegenteilig und bringt sie häufig um die Nachtruhe.

Die Einschlafrituale auf dem Weg ins Land der Träume können – je nach Alter und Vorlieben – ganz unterschiedlich aussehen. Am besten nimmt sich ein Elternteil täglich eine halbe Stunde vor dem Einschlafen Zeit, um das Kind entspannt ins Bett zu bringen und über die Eindrücke des Tages zu sprechen. Was war heute los? Was hat dir besonders Spaß gemacht? Computer, Tablets oder Fernseher sollten bis





DR. ALFRED WIATER

ist Kinder- und Jugendarzt, Vorstandsreferent der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin sowie ehemaliger Chefarzt der Kinderklinik des Krankenhauses Porz am Rhein. Außerdem ist er Mitautor des "Praxishandbuchs Kinderschlaf", das in diesem Sommer erschienen ist.

eine Stunde vorm Schlafengehen tabu sein, weil sie die Kinder mit unnötigen Reizen konfrontieren, die sie mühsam verarbeiten müssen. Auch Licht, Lärm, eine extrem unaufgeräumte Schlafumgebung sowie schwere Mahlzeiten können sie einen erholsamen Schlaf kosten. "Am besten ist es, eine Gutenachtgeschichte vorzulesen. Da bekommen die Kinder die persönliche Zuwendung, die Möglichkeit zum Austausch und sie lernen, die beruhigende Wirkung des Lesens zu schätzen." Außerdem rät der erfahrene Mediziner, Kinder schon ab dem Babyalter im eigenen Bett schlafen zu lassen, weil es dann auch keine Probleme mit der Umgewöhnung gebe. "Das Bett kann aber durchaus ans Elternbett angedockt sein."

WIE HELFE ICH MEINEM KIND BEI ALBTRÄUMEN?

Schlafen die Kleinen trotzdem schlecht oder zu wenig, leidet nicht nur das Nervenkostüm der Eltern, sondern auch die Gesundheit der Kinder. Zusätzlich zum Kampf um die richtigen Schlafenszeiten und die angemessene Schlafdauer gesellt sich bei manchen Kindern ein weiteres Phänomen, das sich schlecht auf die Nachtruhe auswirkt: Albträume. Die gute Nachricht: Gegen Monster unterm Bett oder böse Geister hinter dem Vorhang können Eltern aktiv etwas tun. "Viele Kinder brauchen danach Körperkontakt. Indem man sie in den Arm nimmt und sagt, dass alles nur ein böser Traum war, beruhigt man sie. Am nächsten Tag kann man dann darüber sprechen", sagt Dr. Wiater. Die Gründe für Albträume sind meist harmlos. Erst wenn sie immer wieder im gleichen Gewand auftauchen, deutet das

auf tiefer liegende Ängste hin. Manchmal liegen die Ursachen auch im Familiengefüge begründet - etwa, wenn dicke Luft zwischen Mama und Papa herrscht. Ganz wichtig ist es, die Albträume ernst zu nehmen und notfalls gemeinsam mit dem Kind unter das Bett zu schauen, ob das Monster auch wirklich verschwunden ist. "So schafft man die Voraussetzungen, dass sich das Kind sicher und behütet fühlt und schnell wieder einschläft." Falls auch das nicht hilft und die bösen Albträume, aber auch andere Schlafstörungen einfach nicht verschwinden wollen, empfiehlt der Mediziner den Gang zum Kinderarzt, in eine Kinderheilpraxis oder in ein Schlaflabor. Denn allen guten Tipps und Bemühungen zum Trotz – eines ist sicher: Es gibt kein Allheilmittel und kein Einschlafen auf Knopfdruck. Jedes Kind ist eine individuelle Persönlichkeit und das Schlafverhalten zu einem Teil genetisch bedingt. Umso wichtiger ist es für die Eltern, nicht zu verzweifeln und sich nicht zu scheuen, professionelle Hilfe zu holen.

Alle Menschen müssen schlafen. Kleine Menschen aber müssen besonders viel schlafen, um all die spannenden Abenteuer zu verarbeiten, die sie tagsüber erlebt haben. Vertrauen, Geborgenheit, eine beruhigende Schlafumgebung und schöne Einschlafrituale helfen ihnen dabei.



SCHLAFEN SIE GUT!

Schlafen die Kleinen schlecht, schlafen oft auch die Großen schlecht: Kommen Kinder nicht zur Ruhe, zerrt das an den Nerven der Eltern. Im zertifizierten Onlinekurs "Stressbewältigung mit Schlafcoaching" lernen Sie, die Schlafqualität zu verbessern und entspannter durch den Alltag zu kommen. Mehr Informationen finden Sie unter

heimat-krankenkasse.de/ stressbewaeltigungmit-schlafcoaching

ALLES ZUM THEMA SCHLAF

Aller Anfang ist schwer! Wie auch Babys besser ein- und länger durchschlafen, lesen Sie in unserem Blog-Artikel "So helfen Eltern Babys beim Einschlafen". Auch unsere weiteren Kanäle widmen sich im September voll und ganz dem Thema Schlaf. So erfahren Sie zum Beispiel auf YouTube, welche Bedeutung die Schlafposition hat, und im Podcast, was gesunden Schlaf ausmacht. Wir freuen uns auf Sie!







www.fitmacher.de

SO KLAPPT'S MIT DEM BONUS

FÜR DAS JAHR 2020

Wer sich um seine Gesundheit kümmert, wird bei der Heimat Krankenkasse belohnt. Viele Versicherte nehmen jedes Jahr an unserem Bonusprogramm teil und dürfen sich über attraktive Prämien freuen. Wer Vorsorgeuntersuchungen wahrnimmt, Sport treibt und an weiteren Gesundheitsangeboten teilnimmt, kommt in den Genuss von bis zu 150 Euro Prämie. Dabei gilt: Je mehr Maßnahmen Sie erfüllen, desto höher fällt Ihre Prämie aus. Gerade zum Jahreswechsel erreichen uns viele Bonushefte, sodass die Bearbeitung in der Regel bis zu zwei Wochen dauert. Weil korrekt ausgefüllte Hefte die Bonusauszahlung erleichtern und die Prämienauszahlung beschleunigen, haben wir Ihnen hier einige Tipps zusammengestellt.

Achten Sie bitte darauf, dass Sie immer die aktuelle Version des Bonuspasses nutzen. Die hier abgebildete Version ist für das Bonusjahr 2020 gültig.

Gut zu wissen: Die aktuelle Version unserer Bonuspässe finden Sie zum Download auf unserer Homepage **heimat-krankenkasse.de/ bonusprogramm**



Bitte nicht vergessen:
den Praxisstempel!
Aus Datenschutzgründen dürfen uns die
Arztpraxen die Untersuchung nicht mehr
telefonisch bestätigen.

Bonuspass

Unterschrift* und Pra

Gesetzliche Vorsorge/Früherkennung

Bitte lassen Sie an dieser Stelle eintragen, wogegen Sie geimpft wurden. Eine Kontrolle des Impfstatus oder den Nachweis eines vollständigen Impfschutzes können wir leider nicht als Bonusmaßnahme

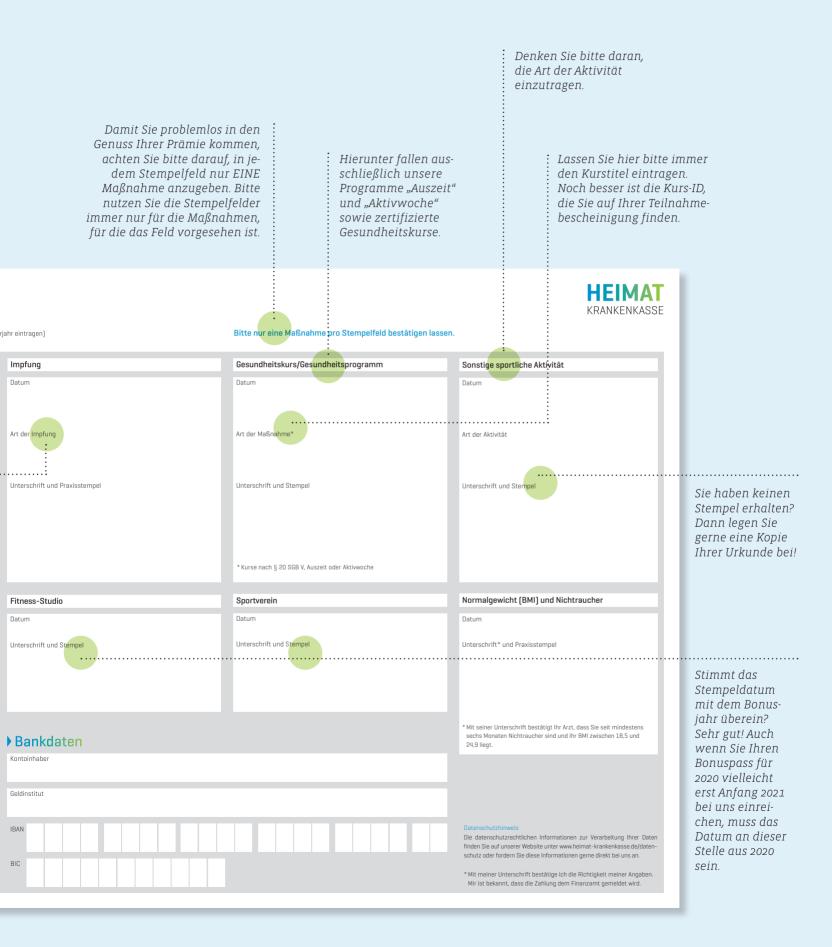
anerkennen.

* Mit seiner Unterschrift bestätigt Ihr Arzt, dass eine der folgenden Untersuchungen nach § 25 SGB V durchgeführt wurde: Gesundheits-Check-up, Krebsfrüherkennung, Hautkrebsfrüherkennung, Mammografie, Darmkrebsfrüherkennung, Ultraschellscreening auf Bauchaortenaneurysmen. Alternativ kann die Zahnvorsorge gemäß BEMA 01 eingetragen werden.

fbitte Kalende

Persönliche Daten

Unterschrift*



DIGITAL



Die Digitalisierung nimmt auch im Gesundheitssystem immer mehr an Fahrt auf. Aktuell ist eine ganze Reihe elektronischer Anwendungen im Gesundheitsnetz in Planung, die Ihnen in den nächsten Monaten und Jahren zur Verfügung stehen werden. In unserem Fitmacher-Magazin lesen Sie fortan regelmäßig Hinweise, Tipps und Hintergrundinformationen zu den neuesten Entwicklungen.

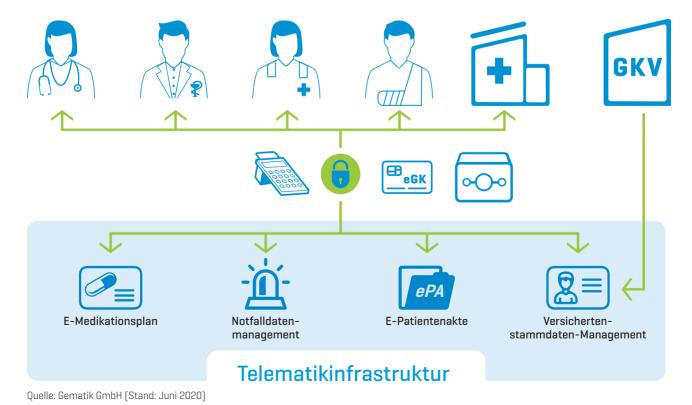
01

DIGITALES GESUNDHEITSNETZ

Digitalisierung im Gesundheitswesen? Ist das unter Datenschutzgesichtspunkten überhaupt möglich? Das im Bundestag verabschiedete Patientendaten-Schutz-Gesetz hat hierfür eine wichtige neue Basis geschaffen. Unerlässlich für alle elektronischen Anwendungen ist eine sichere und umfassende digitale Infrastruktur. Die Gesellschaft für Telematik hat dafür eine Infrastruktur der höchsten Sicherheitsstufe geschaffen, die alle Akteure des Gesundheitswesens im Bereich der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) miteinander

vernetzt. Nur registrierte Nutzer mit einem entsprechenden Legitimationsausweis haben Zugang zu diesem geschlossenen Netz.

Im Rahmen dieser Infrastruktur nutzen aktuell alle gesetzlich Versicherten ihre elektronische Gesundheitskarte (eGK), auf der zurzeit nur ihre Versichertenstammdaten hinterlegt sind. Die Funktionen der eGK werden im ersten Schritt nun um neue digitale Anwendungen erweitert.



02 NEUE FUNKTIONEN DER eGK

Ihre elektronische Gesundheitskarte kennen Sie bislang sicherlich vor allem als persönlichen Ausweis, den Sie beim Besuch einer Arztpraxis vorlegen. Medizinische Daten konnten bislang nicht auf der eGK gespeichert werden. Aktuell wird die Karte aber nun um die folgenden beiden Funktionen erweitert:

Elektronischer Medikationsplan (eMP)

Sie nehmen regelmäßig Medikamente ein? Dann könnte der elektrische Medikationsplan für Sie nützlich sein. Wenn Sie es wünschen, können (Zahn-)Ärzte oder Apotheker auf Ihrer eGK Ihre Medikation sowie ggf. Informationen zu Unverträglichkeiten speichern. Wenn Ihr Arzt Ihnen nun zum Beispiel ein weiteres Arzneimittel verschreiben möchte, hat er Ihre sonstige Medikation genau im Blick und kann die Mittel besser aufeinander abstimmen.

Notfalldatenmanagement

Sie möchten in Notsituationen, wie zum Beispiel Unfällen, optimal versorgt werden? Ihr Einverständnis vorausgesetzt kann Ihr Arzt wichtige Informationen wie chronische Erkrankungen, regelmäßige Medikation, Allergien sowie Kontaktdaten von Angehörigen auf Ihrer eGK speichern. Im Notfall kann der Notarzt oder Rettungsdienst die Daten dann bei der Behandlung berücksichtigen.



Sind meine Daten auf der Karte denn auch sicher gespeichert? Ja, denn um auf die Daten der eGK zugreifen zu können, wird ein elektronischer Heilberufeausweis benötigt. Zudem haben Sie die volle Kontrolle darüber, wer Daten auf Ihrer eGK speichern oder auslesen kann, denn Sie müssen Ihre Zustimmung mit Ihrer PIN bestätigen. Die PIN werden wir unseren Versicherten voraussichtlich zum Jahreswechsel zur Verfügung stellen können. Die Nutzung der neuen Funktionen ist natürlich vollkommen freiwillig! Sie können die Karte auch einfach so nutzen wie bisher. Bei Interesse an einer Datenspeicherung wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt bzw. Apotheker. Wir als Heimat Krankenkasse haben zu keinem Zeitpunkt Einblick in die Daten, die Sie auf Ihrer eGK hinterlegen lassen.



Bitte nutzen Sie immer Ihre aktuellste elektronische Gesundheitskarte. Am besten entsorgen Sie Ihre alte Karte fachgerecht, sobald Sie von uns eine neue erhalten.

03

AB 2021: ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE

Die neuen Funktionen der eGK reichen Ihnen nicht aus? Dann dürfen Sie auf das kommende Jahr gespannt sein. Denn ab 2021 sind die gesetzlichen Krankenkassen verpflichtet, ihren Mitgliedern eine elektronische Patientenakte zur Verfügung zu stellen. In dieser digitalen Akte, kurz ePA genannt, können Sie eine Vielzahl von Gesundheitsdaten speichern lassen und damit Ihre persönliche Gesundheits-Cloud anlegen. Die Chance: Ihre gesundheitliche Versorgung kann damit auf ein neues Level gebracht werden. Denn: Ihre Zustimmung vorausgesetzt, können Ihre behandelnden Ärzte Untersuchungsergebnisse, Röntgenbilder, Therapiemaßnahmen etc. in Ihrer Akte hinterlegen. So haben alle Behandler den gleichen Kenntnisstand und können in Ihrer Behandlung alle gesundheitlichen Aspekte berücksichtigen. Zudem werden Doppeluntersuchungen vermieden.

Die Nutzung der ePA ist natürlich ebenfalls absolut freiwillig. Sie entscheiden, welche Daten gespeichert oder auch wieder gelöscht werden sollen und wer auf sie zugreifen darf.

Ab 2022 können Sie noch weitere Daten auf der ePA hinterlegen lassen, die Sie bislang in Papierform mit sich herumtragen mussten, wie zum Beispiel den Impfausweis, den Mutterpass oder das Zahn-Bonusheft.

Ihren persönlichen Zugang zur ePA können Sie sich über eine App auf Ihrem Smartphone einrichten. An dieser Stelle kommt auch Ihre elektronische Gesundheitskarte mit der PIN wieder ins Spiel, denn mit dieser können Sie sich authentifizieren und einloggen. Nähere Informationen zur Anmeldung und Einrichtung Ihrer ePA lesen Sie in der Dezember-Ausgabe unseres Fitmachers.

72 % der Deutschen sind der ePA gegenüber positiv eingestellt.

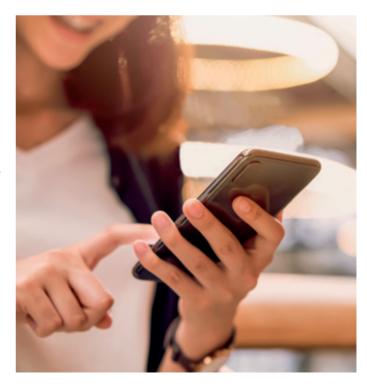
Quelle: BAH-Gesundheitsmonitor



04 - "APP AUF REZEPT"

Einen weiteren Schritt in die digitale Gesundheitswelt bietet Ihnen ab sofort auch die sogenannte "App auf Rezept". Mittlerweile gibt es im Gesundheitsbereich eine Vielzahl nützlicher Apps, die es Ihnen erleichtern, Ihre Gesundheit im Blick zu behalten und im Idealfall sogar zu verbessern: Erinnerung an die Einnahme von Arzneimitteln, Dokumentation von Blutzuckerwerten, Unterstützung beim Fitnessstraining und vieles mehr. Im Rahmen des Digitale-Versorgung-Gesetzes können Sie sich einige dieser Gesundheits-Apps nun sogar von Ihrem Arzt verschreiben lassen. Diese "App auf Rezept" ist bislang allerdings auf eine sehr kleine Auswahl an Apps beschränkt, die unter dem Begriff "digitale Gesundheitsanwendungen" (DiGA) zusammengefasst werden.

In Kürze wird es auch eine Website geben mit allen Apps, die ärztlich verordnet werden dürfen. Ob eine App auch in Ihrer persönlichen Gesundheitssituation nützlich und hilfreich sein kann, entscheidet Ihr behandelnder Arzt – natürlich in Abstimmung mit Ihnen. Reichen Sie Ihre Verordnung anschließend gerne bei uns ein, damit wir die Kosten übernehmen können.



KINDERKRANKENGELD

Wenn ein Kind krank ist, stehen berufstätige Eltern oft vor großen Problemen. Die Heimat Krankenkasse unterstützt Sie mit der Zahlung von Kinderkrankengeld. Wie das funktioniert, erklärt Jana Polster, Kundenberaterin im Team "Familienleistungen".

Frau Polster, das Kind eines berufstätigen Elternpaares ist krank. Welche Voraussetzungen muss die Familie erfüllen, um Kinderkrankengeld zu erhalten?

Um Kinderkrankengeld erhalten zu können, müssen drei wesentliche Punkte erfüllt sein:

- Der Elternteil, der das Kind zu Hause betreut, ist mit Anspruch auf Krankengeld versichert,
- · das Kind ist gesetzlich versichert
- und es liegt ein ärztliches Attest vor, dass das Kind zu Hause betreut werden muss und ein Elternteil folglich nicht zur Arbeit gehen kann.

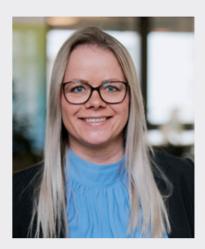
Zudem darf das Kind das zwölfte Lebensjahr noch nicht vollendet haben. Um das Kinderkrankengeld zu beantragen, wenden Sie sich einfach mit dem Attest an Ihre Heimat Krankenkasse. Sollte der betreuende Elternteil bei einer anderen Krankenkasse versichert sein, wäre diese zuständig.

Über welchen Zeitraum ist der Bezug von Kinderkrankengeld möglich?

Für jedes Kind stehen Ihnen pro Kalenderjahr bis zu zehn Arbeitstage zu. Mehr als insgesamt 25 Arbeitstage sind jedoch nicht möglich (selbst bei mehr als drei Kindern). Sollte der Arbeitgeber einverstanden sein, ist es auch denkbar, den Anspruch des einen Elternteils auf den anderen zu übertragen, sodass also ein Partner bis zu 20 Tage beim Kind bleiben könnte und der andere durchgehend arbeitet. Bei Alleinerziehenden besteht ebenfalls ein Anspruch von 20 Tagen pro Kind, jedoch höchstens für maximal 50 Tage.

Wie sähe es aus, wenn ein Elternteil gerade arbeitslos wäre oder Großeltern mit im Haushalt leben würden?

Voraussetzung für die Gewährung von Kinderkrankengeld ist, dass keine andere im Haushalt lebende Person das Kind betreuen kann.



GUT ZU WISSEN

Sie haben weitere Fragen zu diesem Thema?

Dann wenden Sie sich gerne an unseren
Kundenservice unter **0800-1060100**. Weitere
Infos finden Sie unter **heimat-krankenkasse.de/**kinderkrankengeld

Wie hoch ist das Kinderkrankengeld?

Das Kinderkrankengeld beträgt 90 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgeltes. Sofern Sie in den letzten zwölf Monaten beitragspflichtige Einmalzahlungen wie Urlaubs- oder Weihnachtsgeld bezogen haben, beträgt das Kinderkrankengeld sogar 100 Prozent des ausgefallenen Nettoarbeitsentgeltes. Das Kinderkrankengeld darf jedoch einen bestimmten Wert nicht übersteigen. Dieser richtet sich nach der sogenannten Beitragsbemessungsgrenze, die aktuell bei täglich 109,38 € liegt. Von diesem Betrag werden noch die Beiträge für die Renten-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung abgezogen.

Wie beantrage ich Kinderkrankengeld?

Ihr behandelnder Kinderarzt kann Ihnen bei einer entsprechenden Erkrankung Ihres Kindes eine ärztliche Bescheinigung für den Bezug von Krankengeld ausstellen. Diese reichen Sie bitte bei uns sowie Ihrem Arbeitgeber ein. Ihr Arbeitgeber meldet uns dann Ihr ausgefallenes Arbeitsentgelt.

PSST!
TABUTHEMA
EREKTIONSSTÖRUNG

Impotenz, erektile Dysfunktion, Erektionsstörungen: Begriffe, die Mann nicht gerne hört – und die doch ein verbreitetes Krankheitsbild beim Namen nennen. Verweigert das männliche Geschlechtsorgan über einen längeren Zeitraum den Dienst, stellen sich Frust und Unsicherheit ein. Was dahintersteckt und wie Mann seine Potenz zurückerlangt.

WENN MANN MICHT KANN



Mann kennt es: Eine sexuelle Fantasie im Kopf, intime Zweisamkeit im Bett oder die Berührung an der richtigen Stelle – und schon steht er bereit, der Penis. Zwischen den Beinen bildet er ein komplexes System aus Nerven, Blutgefäßen und Schwellkörpern, die ihn wachsen lassen. "Wenn bestimmte Nervenimpulse zum Penis gelangen, fließt dort Blut hinein", erklärt Prof. Dr. Frank Sommer. "Das Blut wird beim gesunden Mann dann gut gehalten und es kommt zu einer festen Erektion." So weit, so gut. Doch was, wenn das männliche Geschlechtsorgan einfach nicht mehr aufrecht stehen will? Der Professor für Männergesundheit behandelt Patienten, deren Erektion ins Stocken gerät, weiß um die Reaktionen im Körper und um die Häufigkeit des tabuisierten Krankheitsbildes.

Jeder fünfte Mann zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr leidet in Deutschland an einer Erektionsstörung, "Davon sprechen wir, wenn ein Mann seine Erektion nicht konstant aufrechterhalten kann und der Penis diese Schwäche über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten zeigt", sagt Prof. Dr. Sommer. Die Ursachen für einen blockierten Sexualapparat können ganz unterschiedlich sein, etwa eine mangelnde Durchblutung, veränderte Nervengeflechte im Beckenboden oder hormonelle Störungen. Nicht immer aber liegen nur organische Gründe vor, denn eine Erektion ist vor allem eines: Kopfsache. "Wenn die Probleme eher temporär auftreten, sind sie in der Regel psychischer Natur und äußern sich durch Stress im Privat- oder Berufsleben oder depressive Verstimmungen." Impotenz sei fast immer eine Mischform aus körperlichen und psychischen Beschwerden. Die gute Nachricht: Beidem kann durch eigenes Engagement effektiv vorgebeugt werden. Sich ausreichend zu bewegen, ausgewogen zu ernähren und auf Drogen und Nikotin zu verzichten, halte die Sexualität ebenso gesund wie eine geistige Ausgeglichenheit, sagt Prof. Dr. Sommer. "Fitte Männer können

bis ins hohe Alter spontane Erektionen aufbauen und ihre Sexualität in vollen Zügen genießen."

STANDFEST IN JEDEM ALTER

Welchen Stellenwert eine ausgewogene Lebensweise im fortgeschrittenen Alter einnimmt, das zeigt auch eine Studie der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit: Finden sich unter Männern zwischen 20 und 30 Jahren gerade einmal 2,4 Prozent mit Erektionsstörungen, sind es zwischen 50 und 60 Jahren schon 25 Prozent. "Das liegt häufig daran, dass sich weitere Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, eine Zunahme des Bauchumfanges oder sonstige organische Störungen entwickelt haben, welche die Sexualfunktionen beeinträchtigen", erklärt Prof. Dr. Sommer. Sobald der Grund für eine erektile Dysfunktion erkannt wurde, gelte es, sie in einer gezielten Behandlung abzubauen. Je nach Krankheitsverlauf eignen sich dafür therapeutische Verfahren, individuelle Trainingsprogramme oder verschriebene Medikamente.

ZURÜCK ZU ALTER STÄRKE

Die Dunkelziffer unbehandelter Erektionsstörungen ist groß. Viele Männer schämen sich. Sie gehen mit ihren Problemen nicht offen um und hoffen, dass sich ihr Glied über kurz oder lang von selbst wieder aufrappelt. Dabei ist die Sache für Prof. Dr. Sommer eindeutig: "Je später man die Ursachen aufarbeitet, desto schwieriger und langwieriger ist der Weg zur Besserung." Nur wenn Mann sich an einen Arzt wende, könnten das Krankheitsbild und andere organische Folgen für den Körper festgestellt werden. Denn werden die Penisgefäße medizinisch untersucht, ließen sich auch Risiken eines Herzinfarkts, Schlaganfalls oder einer Erblindung frühzeitig erkennen. Das schafft Klarheit - und bietet gute Chancen, das Problem zwischen den Beinen wieder in den Griff zu bekommen.





Universitätsprofessor für Männergesundheit, Hamburg, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Mann und Gesundheit

PROSTATAKREBS FRÜH ERKENNEN

Sich Hilfe zu holen, fällt Männern mit Erektionsstörungen oft schwer. Eine Lösung könnte sein, zur Prostatakrebs-Früherkennung zu gehen und die Potenzprobleme im Zuge dieses Termins anzusprechen. Alle Männer ab 45 können jährlich eine Tastuntersuchung auf Prostatakrebs beim Hausarzt oder Urologen in Anspruch nehmen. Mehr Informationen unter heimat-krankenkasse.de/ gesetzlichevorsorgeuntersuchungen

"DER NUTZEN IST HÖHER ALS DAS

RISIKO!"

Autsch! Ein falscher Tritt, eine unaufmerksame Bewegung – und der Knöchel ist verstaucht oder der Muskel gezerrt. Wie man Sportverletzungen vorbeugt und warum Fußballer wie Marco Reus besonders gebeutelt sind, erklärt Sportwissenschaftler Prof. Ingo Froböse im Interview.

Herr Prof. Froböse, wann spricht man von einer Sportverletzung?

Sobald eine medizinische Behandlung erforderlich ist. Wir unterscheiden dabei zwischen Überlastungsverletzungen und akuten Verletzungen. Zur ersten Gruppe zählen Muskelfaserrisse und -zerrungen, die durch zu viel Training oder falsche Bewegungsabläufe entstehen. Akute Verletzungen werden durch akute Ereignisse wie Stürze oder Zusammenpralle ausgelöst und kommen deutlich seltener vor.

Gibt es Sportarten mit einem besonders hohen Verletzungsrisiko?

Spiel- bzw. Ballsportarten mit hohem Körpereinsatz wie Fußball und Handball sind verletzungsintensiver. Die vielen schnellen Richtungswechsel und kurzen Sprints belasten die Muskeln und Gelenke ganz besonders. Auch die Zweikämpfe und Zusammenstöße erhöhen die Verletzungsgefahr. Tennisspieler, Läufer oder Kraftsportler landen seltener beim Arzt – und dann auch eher mit chronischen Beschwerden wie an den Gelenken.

Am besten entstehen Verletzungen natürlich gar nicht erst. Wie beuge ich ihnen effektiv vor?

Prävention ist das A und O. Es ist wichtig, ausgeruht zum Sport zu gehen und im Vorfeld genügend zu trinken. Übermüdung und zu starke Beanspruchung führen nämlich zu Durchblutungsstörungen und erhöhen das Verletzungsrisiko. Generell gilt: Wer ausreichend Sport treibt, baut eine gesunde Muskulatur und damit auch einen besseren Schutzschild auf.

Es heißt oft, Dehnen schütze vor Verletzungen. Welche Rolle spielt das richtige Aufwärmen?

Das kommt darauf an, was ich vorhabe. Für Sprint- und Schnelligkeitstrainings ist eine intensive Aufwärmphase sinnvoll, weil sie die Durchblutung und Nervenleitgeschwindigkeit vorbereitet. Falls ich nur eine lockere Runde joggen möchte, brauche ich mich nicht extra warm machen.

Blickt man auf Profisportler, entdeckt man große Unterschiede in der Verletzungsanfälligkeit. Ein Marco Reus zum Beispiel ist häufig verletzt, ein Cristiano Ronaldo fast nie. Gibt es Menschen, die stärker zu Verletzungen neigen als andere?

Klar, das ist so. Ein Spargeltarzan wie Marco Reus bringt einfach schlechtere muskuläre Voraussetzungen mit, um die Gelenke ausreichend zu stabilisieren oder zu schützen. Bei Hobbysportlern kommt hinzu: Sie lassen die Verletzungen oft nicht richtig ausheilen, was zu Folgeverletzungen führt.

Wie erkenne ich denn, ob die Verletzung vollständig abgeklungen ist und ich wieder voll belastbar bin?

Das ist eine schwierige Frage. Ein gutes Zeichen ist, wenn man keinen Narbenschmerz mehr bei der Dehnung spürt. Auch ein Test vor dem Spiegel kann Aufschluss geben: Mache ich zum Beispiel Kniebeugen und das Knie zeigt dabei keine auffälligen Kompensationsbewegungen mehr, dürfte es wieder voll belastbar sein. Endgültige Sicherheit gibt es aber nur vom Arzt oder Therapeuten.

Wie sieht es eigentlich im Alter aus? Steigt das Verletzungsrisiko parallel zu meinen Lebensjahren?

Nur, wenn man nichts tut. Auch im hohen Alter lassen sich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren, weil sich die Muskulatur etwa alle 15 Jahre erneuert.

Unsere Muskulatur steckt also immer in der Pubertät!

Die Gewebequalität nimmt zwar mit dem Alter ab – mit Sport und einem gesunden Lebensstil kann man aber bis zu 80 Prozent der ursprünglichen Leistungsfähigkeit aufrechterhalten. Der Gesundheitsnutzen von Sport ist also immer größer als das Verletzungsrisiko!



WAS TUN BEI VERLETZUNGEN?

Bei Verletzungen kommt es auf eine schnelle Erstversorgung an. Mit der PECH-Regel wird aus dem Unfall keine große Sache.

Pause: Stellen Sie den betroffenen Körperteil unverzüglich ruhig. Eis auflegen: Kälte lindert die Schmerzen und verhindert, dass das Gewebe allzu stark anschwillt. Compression: Schwellungen und Blutergüsse breiten sich nicht aus, wenn Sie rechtzeitig einen Druckverband anlegen. Hochlagern: Lagern Sie den verletzten Körperteil über Herzhöhe. So fließt das Blut besser zurück.

Was Sportverletzungen bedeuten und wann man zum Arzt muss, sehen Sie auch auf unserem **YouTube-Kanal**.

RISIKOFREI TRAINIEREN

Zwei Millionen Deutsche verletzen sich jährlich beim Sport. Um die Risiken zu minimieren, empfiehlt sich für Sportanfänger und Wiedereinsteiger ein Fitnesscheck. Im Rahmen unseres Gesundheitskontos bezuschussen wir eine sportmedizinische Untersuchung und Beratung pro Kalenderjahr. Mehr Infos zu den Voraussetzungen unter

heimat-krankenkasse.de/ sportmedizinischeuntersuchung







www.fitmacher.de

PASTA MALANDERS

Ob Spaghetti oder Farfalle, Tortellini oder Makkaroni – sie alle haben eines gemeinsam: Sie werden aus Hartweizen geformt. Das schmeckt nicht jedem, denn die klassischen Nudeln enthalten viel Gluten, viele Kalorien, aber nur wenige Mineralstoffe. Auf dem Esstisch haben sich deshalb zahlreiche gesunde Pasta-Alternativen etabliert. Vier ungewöhnliche Nudelsorten, die mit frischen Ideen auftrumpfen.





LECKERE ZOODLES

MIT FETA

- **1.** Zucchini mit einem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
- 2. Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch unter Rühren eine Minute anschwitzen. Zucchini-Spaghetti hinzufügen, Hitze etwas erhöhen. Tomaten zerkleinern und dazugeben.
- **3.** Mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerkrümeln, die Hälfte unter die Zoodles heben und auf einen Teller geben. Mit dem restlichen Feta toppen. Guten Appetit!

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

- 4 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 160 g Feta
- Salz, Pfeffer

ZOODLES



Nudeln aus Gemüse? Das geht! Mit einem Spiralschneider zur Hand verwandelt sich eine Zucchini im Handumdrehen in wohlgeformte Bandnudeln, sogenannte "Zoodles". Zwar schmeckt der Gemüsekürbis im Gegensatz zur klassischen Nudel aus Italien leicht bitter, liefert dafür aber jede Menge Argumente für eine Pasta der etwas anderen Art: Zoodles enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe, dafür kaum Kohlenhydrate und stehen somit als Low-Carb-Gericht ganz oben auf dem Speiseplan, wenn man einige Pfunde verlieren möchte. Alternativ lässt sich auch anderes Gemüse wie Möhren, Süßkartoffeln oder Kohlrabi als spiralförmiges Nudelgericht servieren.

DINKEL-VOLLKORN-NUDELN



Schon die Menschen im Mittelalter wussten zu schätzen, was sie an ihrem Dinkel haben: Der Klassiker unter den Getreidesorten speichert mehr Vitamine und Mineralien in höherer Konzentration als Hartweizen, versorgt uns als Vollkornprodukt mit vielen Ballaststoffen und sättigt besser. Auf dem Teller sind Dinkel-Vollkorn-Nudeln mit ihrem bräunlich dunklen Aussehen sofort zu erkennen. Sie schmecken nussig-süß und harmonieren am besten mit einer cremigen Soße. Wer das Dinkelkorn für sich entdeckt, sollte allerdings auch den Fett- und Glutenanteil im Auge behalten, der höher ausfällt als beim Nudel-Original.

HÜLSENFRÜCHTE-PASTA



100 Prozent Hülsenfrüchte, kein Gluten, dafür jede Menge Vitamine: Kichererbsen, rote Linsen, Erbsen und Co. buhlen um die Gunst der Nudel-Fans mit einzigartigen Geschmäcken und wertvollen Inhaltsstoffen. Die kleinen, runden Samen stecken voller pflanzlicher Eiweiße und gesunder Kohlenhydrate, die auch nach der Verarbeitung zu Nudeln erhalten bleiben. Hülsenfrüchte-Pasta ist etwas mehliger als ihr italienisches Pendant, schmeckt am besten mit kräftigen Soßen und verzichtet auf Zusatzstoffe. Dafür landen garantiert alle Vitamine im Magen, der durch die Ballaststoffe ordentlich gesättigt wird.

SOJA-NUDELN



Wer Lust auf einen proteinreichen Leckerbissen hat, ist bei den Soja-Nudeln bestens aufgehoben: Die Sojabohne hat sich bereits als Fleischersatz einen Namen gemacht, kann aber auch als Pasta-Alternative mit gesunden Argumenten überzeugen. Sie ist von Natur aus laktose- und glutenfrei und damit ideal für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten geeignet. Ob sie als Bandnudel, Spätzle oder Tagliatelle auf dem Teller landet, spielt dabei keine Rolle – sie schmeckt in jeder Form mild und nussig, speichert viele pflanzliche Proteine und bringt gegenüber klassischen Weizenmehl-Nudeln bis zu 80 Prozent weniger Kohlenhydrate mit.



Moderatorin, Autorin, trockener Sugarholic: Anastasia Zampounidis veröffentlichte Ende August ihr neues Buch "Happy Eating".

Fünf Fragen, fünf Antworten mit ...

ANASTASIA ZAMPOUNIDIS

Sie ist Moderatorin verschiedener TV- und Radioformate, Bestsellerautorin – und trockener

Sugarholic: Anastasia Zampounidis verzichtet seit 14 Jahren auf Zucker. Ein Interview über jugendliches Aussehen, Heißhunger und die Unterschiede zwischen Industrie- und Fruchtzucker

Hallo Anastasia, Hand aufs Herz: Wie schaffst du es, mit über 50 Jahren auszusehen wie mit 30?

Mit Botox hat es nichts zu tun! (lacht) Laut Wissenschaft machen 20 Prozent die Gene aus, der Rest liegt am Lifestyle. Ich habe mich mit 37 Jahren für eine zuckerfreie Ernährung entschieden. In den darauffolgenden zwei Jahren konnte ich im Spiegel beobachten, wie sich meine Lachfältchen nach und nach verabschiedeten. Jetzt, mit 51, kommen sie langsam wieder. Das dürfen sie aber auch, ich lache ja so gerne!

Du bezeichnest dich selber gerne als trockenen Sugarholic. Was dürfen wir uns darunter vorstellen?

Ich war zuckersüchtig und brauchte meine tägliche Dosis. Wenn ich sie nicht bekam, ging es mir schlecht. Ich fühlte mich zittrig, schlapp, schlecht gelaunt, litt unter Kopfschmerzen und typischen Entzugssymptomen.

Was macht den Konsum von zu viel Zucker so gefährlich?

Zu viel Zucker ist schädlich und geht mit einer großen Suchtgefahr einher. Die lang-

fristigen Folgen können Krankheiten wie Typ-2-Diabetes und Adipositas sein. Außerdem fühlt man sich auch nicht gut, wenn man schlecht schläft, kein schönes Hautbild hat und Heißhungerattacken bekommt.

Wie wirkt sich der Zuckerverzicht auf deinen Körper aus?

Innerhalb weniger Tage verschwindet der Heißhunger. Man beginnt mit intuitivem Essen und isst, wenn man Hunger hat, und hört auf, wenn man satt ist. Außerdem produziert der Körper vermehrt das Glückshormon Serotonin: Im Vergleich zum Dopamin, das beim Konsum von Industriezucker ausgeschüttet wird, wirkt Serotonin nachhaltiger und das Gefühl der Ausgeglichenheit hält länger an.

Was ist eigentlich mit Obst? Kommt das noch auf deinen Speiseplan?

Es wäre doch eine traurige Welt, wenn ich keine Äpfel mehr essen dürfte. Obst ist reich an Ballaststoffen und trägt das "Gegengift" gegen Zucker sozusagen schon in sich. Aber einen Liter Obstsaft zu trinken, ist natürlich auch keine gute Idee. Fruchtzucker in Maßen gönne ich mir aber!

EINFACH GESUND ERNÄHREN!

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung trägt maßgeblich zur Gesundheit bei – so viel ist klar. Mithilfe unserer Online-Ernährungskurse lernen Sie, wie Sie ganz einfach genügend Nährstoffe, Ballaststoffe und Vitamine zu sich nehmen können und gesund durch den Alltag kommen. Mehr Informationen finden Sie unter

heimat-krankenkasse.de/ gesunde-ernaehrung Anzeige

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Gewinnen Sie eines von fünf Exemplaren des Ernährungsratgebers "Happy Eating. Emotionales Essen überwinden und wirklich satt und zufrieden werden"

Warum bleibt es nie bei der Handvoll Chips, dem einen Riegel Schokolade, warum essen wir auch ohne Hunger? Als Anastasia Zampounidis dem Zucker abschwor, begab sie sich auf eine Odyssee, die sie zu Ärzten, Motivationsgurus und einer Kräuterhexe führte, um die Verbindung zwischen Ernährung und Seele zu verstehen – denn bleibt die hungrig, wird der Körper niemals satt. So kochte sie für ihr inneres Kind, meditierte mit scharfen Messern und plauderte mit Bäumen, um schließlich nicht nur ihren Körper, sondern auch ihre Emotionen zufriedenzustellen.

Anastasia Zampounidis, 1968 geboren, begann ihre TV-Karriere beim Musiksender MTV. Es folgten Moderationen für "Wetten, dass …?", sixx TV und ZDFneo. Zuletzt deckte sie im Namen des ZDF als WISO-Konsumagentin regelmäßig Verbraucherfallen auf, unter anderem in der Dokumentation "Die Zuckerfalle". Seit vierzehn Jahren verzichtet sie auf Zucker und hat dafür ein Vielfaches an Energie und Lebensfreude gewonnen.

Lösen Sie unsere Gewinnspielfrage auf www.heimat-krankenkasse.de/ gewinnspiel oder schicken Sie eine Postkarte an: Heimat Krankenkasse, Stichwort: "zuckerfreie Ernährung", Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld.

Teilnahmebedingungen: Einsendeschluss ist der 31.10.2020. Teilnahmeberechtigt sind nur Versicherte der Heimat Krankenkasse. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Die richtige Lösung fürs Gewinnspiel "**Fit ohne Geräte**" lautete "**Resilienz**". Die Gewinner wurden schriftlich benachrichtigt.

Bitte beantworten Sie uns folgende Frage:

Wie viele Stunden Schlaf sollten Kinder zwischen drei und fünf Jahren mindestens bekommen?

a) 9 Stunden b) 5 Stunden

Das Buch "Happy Eating" wird von der Bastei Lübbe AG gesponsert.



UNSERE JÜNGSTEN LESER



»Vielen Dank für das Lätzchen! Der kleinen Yannie schmeckt das Essen damit noch besser als vorher.«

Jördis und Sebastian P. aus Bielefeld

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Heimat Krankenkasse,

Herforder Straße 23, 33602 Bielefeld, Telefon: 0521 92395-0, Fax: 0521 92395-4150, E-Mail: fitmacher@heimat-krankenkasse.de, www.heimat-krankenkasse.de

KONZEPT & GESTALTUNG: KIRCHNER Kommunikation und Marketing GmbH,

Bünde, www.kirchner-kum.de; Leitung: Tobias Uffmann; Chefredakteur: Dennis Salge; Redaktion: Maximilian Kothe; Kreativdirektor: Uwe Burmeister; Grafik: Angelique Casson;

Redaktionsleitung: Nicola Schwettmann, Philipp Ward, Heimat Krankenkasse

Bildquellen: Shutterstock (S. 3, 4, 6–7, 9, 16, 20); freepik.com (S. 2, 3, 13, 14, 21); iStock (S. 4); CoellnColoer (S. 8); Sebastian Bahr (S. 1, 3, 19); Patrick Pollmeier (S. 15); Summer Health GmbH (S. 17); Jo Kirchherr Photographie (S. 3, 22); Bastei Lübbe AG (S. 23); Mario Humrich (S. 24)



FSC® C105048

Druck & Vertrieb: KKF-Verlag, Krankenkassen-Fachverlag, Altötting, Telefon: 08671 5065-10, E-Mail: mail@kkf-verlag.de, www.kkf-verlag.de

Erscheinungsweise: Der "Fitmacher" erscheint viermal jährlich jeweils zum Ende des Quartals. Mitglieder der Heimat Krankenkasse erhalten das Magazin kostenlos per Post. Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund eines automatisierten Verfahrens bei Adressen- und Namensgleichheit grundsätzlich nur ein Magazin je Haushalt versendet wird. Falls Sie weitere Exemplare benötigen, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.



STARTEN SIE MIT UNS DURCH!

Sie suchen einen Ausbildungsberuf mit Zukunftsperspektive? Sie setzen sich gerne für andere Menschen ein? Dann sind Sie bei der Heimat Krankenkasse genau richtig. Bei uns erwartet Sie eine spannende und abwechslungsreiche dreijährige Ausbildung zum/zur Sozialversicherungsfachangestellten (kurz "SoFa"). Dabei beraten und unterstützen Sie unsere Versicherten und Arbeitgeberkunden in allen Fragen der gesetzlichen Sozialversicherung und suchen nach individuellen Lösungen, die unsere Kunden begeistern!

